

DOSSIER DE PRESSE

"RÉSULTATS ÉTUDE SANTÉ-ALIMENTATION"

ASEF/LIGNE DE MIRE/FRANCE 3

JUIN 2010



L'Association Santé Environnement France en quelques mots...

Reconnue d'intérêt général, l'Association Santé Environnement France rassemble aujourd'hui près de 2 500 médecins. L'objectif est de sensibiliser et d'informer à l'impact que peuvent avoir les pollutions environnementales sur la santé humaine. Le médecin a là une vocation particulière. Il vulgarise le message de l'expert, le rend accessible à son patient, lui explique à quels risques potentiels il va exposer sa santé.

POURQUOI UNE TELLE ÉTUDE ?

Faut-il passer au « Bio » ? Les produits moins chers sont-ils de moins bonne qualité ? Puis-je faire quelque chose pour limiter les risques pour ma santé ? Pour répondre aux questions de leurs patients, les médecins de l'ASEF ont décidé de lancer cette étude. L'objectif était de voir si en changeant d'alimentation, on pouvait rapidement modifier les taux de produits toxiques présents dans notre corps.

Manger « pas cher » peut-il être toxique ?

Le niveau socio-économique est souvent un facteur d'inégalité de santé. On sait qu'à l'âge de 35 ans, un ouvrier a une espérance de vie inférieure de 6 ans à celle d'un cadre. On sait que plus les revenus sont bas, plus les cas de diabète sont nombreux. Pourquoi ? Souvent on avance que ces différences sont liées aux comportements des classes les plus défavorisées: tabagisme, alcoolisme et malbouffe étant les motifs les plus évoqués. Mais, on parle peu des problèmes d'accès aux soins, de leurs conditions de vie, et encore moins de la qualité des denrées alimentaires qu'on leur propose de consommer... C'est sur ce dernier point que nous avons choisi de travailler. Aujourd'hui, on a tendance à culpabiliser le consommateur. Si je mange mal, c'est parce que je le choisis. Mais, qu'est-ce que choisir ? D'abord, pour choisir il faut avoir plusieurs options. Or, les supermarchés « Discount » sont souvent la seule possible aux yeux des familles les plus défavorisées. Deuxièmement, pour faire un choix, il faut être informé, informé de la composition des produits, informé de leur impact notamment sur la santé, informé des alternatives possibles. Est-ce vraiment le cas aujourd'hui ?



Sortir du « C'est terrible, on va tous mourir »

Deuxièmement, nous voulions par cette étude savoir s'il était possible de se dépolluer rapidement simplement en changeant son alimentation. Les résultats montrent que oui. Aujourd'hui, nombreux sont les discours qui inquiètent, voire alarment les gens sans pour autant leur donner de solutions. Notre démarche est différente et nous voulons proposer des moyens de changer.

Voici donc dans ce dossier, la présentation de notre étude qui évalue l'impact d'une alimentation «discount» sur le corps notamment par rapport à une alimentation « Bio », ainsi que quelques conseils des médecins de l'ASEF pour manger en faisant du bien à sa santé et à son environnement.



L'ÉTUDE ASEF / LIGNE DE MIRE / FRANCE 3

Notre alimentation a-t-elle un impact direct sur notre santé ? C'est en tout cas ce que prouvent les résultats de l'étude menée par l'Association Santé Environnement France, la société de production Ligne de Mire et France 3. L'étude a été présentée sur France 3 dans l'émission "Pièces à conviction" le 28 juin dernier.

L'étude.

Pendant 15 jours, les urines de trois personnes ont été analysées. La première a conservé une "alimentation classique" composée de plats faits maison à base de produits standard. La deuxième est passée à une "alimentation discount", constituée de plats tout préparés et de produits bas de gamme. Enfin, la dernière est passée à une alimentation "Bio".

"L'objectif était d'avoir une photo des polluants présents dans notre corps à un instant t et de voir comment tel ou tel régime alimentaire pouvait influencer sur la quantité de produits toxiques présents dans notre organisme" déclare le Dr Patrice Halimi, Secrétaire Général de l'ASEF.

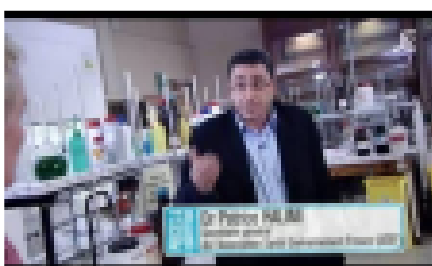


Résultats.

En 15 jours, on a pu observer deux modifications importantes dans les urines de la personne étant passée au "Discount".

Première modification chez le sujet étant passé au "Discount", celle de l'acide hippurique - multiplié par 4 en moyenne par rapport à la teneur initiale.

La présence de cet acide est liée à l'absorption de conservateurs alimentaires (E210 à E219 – famille des benzoates) qui sont présents dans les sodas, bonbons, produits laitiers, pâte à tartiner, gommes à mâcher et plats tout préparés.



Chez certaines personnes, ces benzoates peuvent provoquer des réactions d'intolérance (urticaire, angio-oedème, bronchoconstriction, purpura), mais surtout, ils sont régulièrement mis en cause dans les atteintes du développement neurologique de l'enfant (hyperactivité ou troubles de l'attention).



Deuxième augmentation, celle de l'acide palmitique (acide gras saturé en C16) qui a été multiplié par 3 en 15 jours dans les urines du sujet étant passé au "Discount".

L'acide palmitique est notamment présent dans l'huile de palme, qui est couramment utilisée dans l'industrie agro-alimentaire car très bon marché. La mention "huile" ou "matières grasses végétales" peut indiquer sa présence.

L'acide palmitique serait impliqué dans les mécanismes de résistance à l'insuline tels que diabète de type 2, obésité et maladies cardiovasculaires. Il inhiberait les signaux de satiété provoquant une addiction qui conduirait à manger plus. Chez la souris, cet effet dure 3 jours après qu'elle ait absorbé de l'acide palmitique.

Notons, que sur la même durée, la personne étant passée au "Bio" a vu son taux d'acide palmitique diminuer de moitié...

Conclusion et interprétation

D'abord, pour limiter les dégâts du E210 qui pose surtout problème chez les enfants, le législateur pourrait l'interdire dans les produits consommés principalement par les enfants (bonbons, pâte à tartiner, sodas, etc.).

De son côté, le consommateur peut pour limiter son absorption de gras et de conservateurs être plus vigilant en lisant attentivement les étiquettes, en évitant les plats tout prêts, en privilégiant les produits frais et en les cuisinant!

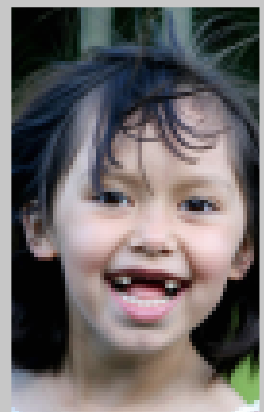
Une étude récente sur le lien hyperactivité & alimentation

L'étude réalisée par l'Université d'Harvard et de Montréal, publiée en mai 2010 dans "Pediatrics" fait le lien entre hyperactivité et exposition des enfants aux pesticides.

L'étude menée sur 1 139 enfants entre 8 et 15 ans a montré que les enfants exposés à des concentrations importantes de pesticides via leur alimentation manifestaient des troubles de l'attention.

Ceux qui ont des concentrations élevées de pesticides type organophosphorés dans les urines ont deux fois plus de chances d'être hyperactifs.

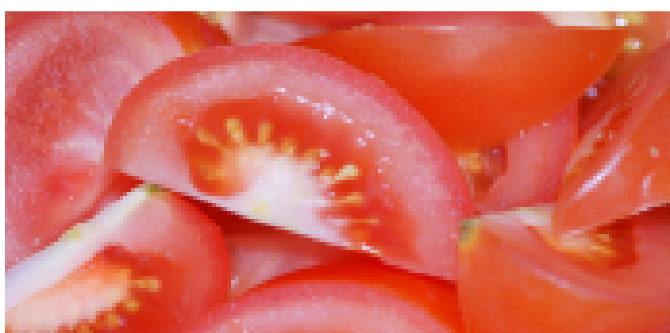
Selon l'Académie Américaine des Sciences, la principale source d'exposition aux pesticides de ces enfants est leur alimentation. Entre 3 et 7%, des enfants en âge d'aller à l'école aux USA souffrent d'hyperactivité. Or, l'hyperactivité produit des effets persistants sur le système nerveux et entraîne des troubles de l'attention à l'origine de déficits cognitifs importants.





LES CONSEILS DE L'ASEF POUR MANGER MIEUX

Faut-il passer au « Bio » ? Peut-on manger de la viande sans culpabiliser ? Comment choisir son poisson pour éviter PCB, métaux lourds, etc. ? Manger sain en respectant l'environnement, est-ce possible ? Autant de questions auxquelles les médecins de l'ASEF tentent d'apporter une réponse.



Fruits et légumes = Pesticides et pollution de l'eau ?

La France, premier consommateur européen de pesticides, ne compte aujourd'hui que 2% de surfaces cultivées en "Bio". En 2009, le rapport de la Direction Générale de la Concurrence, de la Consommation et de la Répression des Fraudes estimait que 52,1% des fruits et légumes analysés en France en 2007 comportaient des résidus de pesticides et que 7,6% dépassaient les doses autorisées. Or, si plusieurs études scientifiques ont permis de montrer à quels risques les agriculteurs s'exposaient en manipulant des pesticides, on mesure encore mal l'effet à long terme des faibles doses ingérées par les consommateurs et surtout celui des interactions entre les différents produits. D'autant plus que le consommateur est également exposé aux pesticides via l'eau. En 2005, l'Institut Français de l'Environnement a trouvé des pesticides dans 91% des points de mesures en rivière et dans 55% des eaux souterraines.

Alors faut-il passer au "Bio" ? Le "Bio" est bien sûr le mode de culture qui paraît le plus durable et le moins polluant... à condition qu'il soit local. En effet, celui que l'on trouve en grande surface, s'il respecte le cahier des charges du 'Bio', est souvent importé de très loin par les grandes surfaces qui le paient moins cher à l'étranger. Il faut donc faire attention au "Bio" qui voyage ! Premièrement, ces produits ont une importante empreinte écologique, puisqu'ils ont parfois fait le tour du monde. Importés, ils ne sont pas forcément soumis à la même réglementation pour l'obtention du label. Enfin, ayant voyagé de longues heures, ils ont perdu de leurs qualités nutritionnelles et gustatives.

Le non-Bio local est-il préférable au 'Bio' venu du bout du monde ? Au niveau de l'avantage nutritionnel, ce qui importe le plus c'est de savoir si le produit est local et de saison, et donc frais ! Par exemple, il faut éviter d'acheter des tomates venues de l'autre côté de la planète au mois de février ! Il faut donc donner la priorité aux produits locaux, de saison et dans la mesure du possible les choisir "Bio". Car la question du "Bio" se pose surtout par rapport à ce qu'il n'apporte pas : pas de produits chimiques, pas de pesticides, etc. Ceci étant si vous ne pouvez pas vous le permettre, consommez tout de même des fruits et légumes, car leurs bénéfices pour la santé restent plus importants que les méfaits liés à leurs contaminants. Pensez tout de même à bien les rincer !

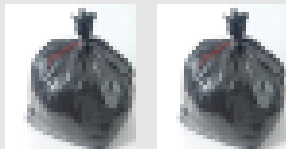
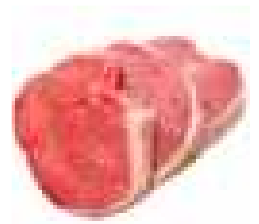


Viandes = Antibiotiques et gaz à effet de serre ?

Au début du siècle, consommer de la viande était réservé aux jours de fête. Aujourd'hui, nous en consommons quotidiennement. Est-ce bon pour la santé et pour la planète ?

La consommation de viande est incriminée par de nombreuses études. Volailles et lapins sont pointés du doigt en raison des taux importants d'antibiotiques qu'ils contiennent, quant aux porcs et aux bovins, ils sont eux mis en cause dans le développement de l'obésité et de certains cancers. En 2005, l'étude EPIC menée par le Pr Elio Riboli du Centre International de Recherche contre le Cancer a montré que le risque de cancer colorectal était 3 fois plus élevé chez les consommateurs réguliers d'au moins deux portions quotidiennes de viandes rouges et/ou de charcuterie que chez ceux qui ne mangeaient qu'une portion par semaine.

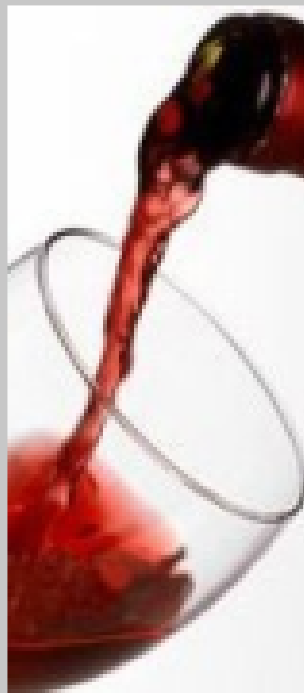
Autre problème lié à l'abondante consommation de viande: le réchauffement climatique. L'élevage est en effet la deuxième source mondiale de gaz à effet de serre. Produire 1 kilo de bœuf revient à produire 14,8 kilos de CO², soit à parcourir 121 kilomètres en voiture. Mieux vaut donc un végétarien roulant en 4x4 qu'un mangeur de steak à vélo... De plus, l'élevage suppose une production intensive de céréales pour nourrir le bétail, qui entraîne une déforestation accrue et l'utilisation de nombreux traitements pesticides. Quant au bétail, lui est soigné à coup d'antibiotiques, et tout ceci se retrouve dans l'eau notamment via les déjections des bêtes.



Le saviez-vous ?

En Europe 1/3 des aliments sont jetés sans être mangés!

En Angleterre, les denrées jetées chaque année représentent en valeur 5 fois le montant de l'aide internationale annuelle accordée par le pays. Ce qui pourrait sauver de la faim près de 150 millions de personnes!



Et l'alcool ?

En mars 2008, une étude sur le vin a été publiée. 40 bouteilles de vin rouge ont été analysées – 34 étaient issues de l'agriculture intensive et 6 de l'Agriculture Biologique. Les vins ont été sélectionnés parmi des marques à bas prix, aussi bien que parmi les marques des plus célèbres du monde.

Les 34 vins conventionnels testés ont été contaminés par les pesticides. Les niveaux de contamination étaient dans certains cas 5 800 fois plus élevés que ceux autorisés pour l'eau potable ! Les vins 'Bio', eux, ne contenaient pas de pesticides à l'exception d'un contaminé par les pulvérisations du champ voisin.



Poissons = PCB et extinction des espèces ?

Est-il devenu suicidaire de manger du poisson? Entre "les poissons sont pollués" et "les poissons vont disparaître", difficile de savoir quoi consommer...

D'abord, en ce qui concerne les espèces menacées, il est tout de même possible de faire quelque chose en tant que consommateur, notamment éviter de consommer des espèces très à la mode comme le thon rouge... On peut également privilégier les produits portant le label MSC (seulement en surgelés), qui garantit un contrôle des stocks, ou acheter des produits frais issus de la pêche locale.

Sur le plan de la santé, les taux de polluants présents dans les poissons posent problème. En France, les poissons d'eau douce sont contaminés par les PCB, un polluant organique persistant, interdit depuis 1987 ; mais toujours présents dans nos rivières ! Pourtant, les poissons sont une source indispensable de phosphore, d'iode et d'oméga 3. Des molécules particulièrement importantes dans la prévention de la démence et pour les femmes enceintes. Cependant, compte tenu de la toxicité des métaux lourds et des PCB pour ces mêmes femmes enceintes, nous recommandons de ne pas consommer plus de 150 grammes par semaine de poissons d'eau douce et/ou prédateurs comme la lotte, le loup, l'empereur, le thon, la truite.



Plats tout prêts = Obésité et suremballage ?

Tout d'abord, les plats tout préparés sont voraces en énergie, en eau et en emballages ! Ils ne sont donc pas très bons pour la planète.

Mais pour la santé ? Il semble que ça ne soit pas beaucoup mieux. Bourré de sel, de colorants, d'exhausteurs de goûts et surtout d'acides gras, leur consommation est mise en cause dans l'augmentation des cas d'obésité, mais aussi dans celle des taux de cholestérol. En limitant votre consommation de plats tout préparés, vous ferez donc du bien à la planète, mais aussi à votre corps.

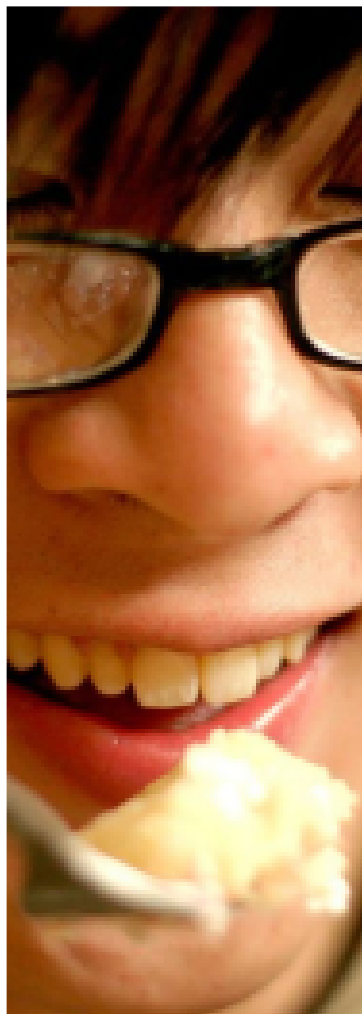


Variez pour lutter contre la standardisation !

On a répertorié au fil des siècles plus de 7 000 espèces végétales cultivées. Or, aujourd'hui, 15 variétés végétales et 8 animales assurent 90% des ressources alimentaires de la planète. Une standardisation qui implique une perte de saveur, un appauvrissement du goût, mais aussi une augmentation de notre dépendance. En effet, si une de ces espèces venait à être menacée par un agent pathogène, tout notre mode alimentaire en serait modifié.



CONSOMMER POUR CHANGER



Nos choix de consommation déterminent les produits que l'on nous proposera demain.

En refusant d'acheter certains produits mis en cause dans la destruction de l'environnement ou comportant des produits potentiellement toxiques pour la santé, on influe sur l'offre proposée par les distributeurs.

Aujourd'hui, on peut dire que nous votons avec nos caddies...

Lorsque les consommateurs ont cessé d'acheter des biberons au BPA, nombreuses sont les marques qui ont choisi de changer et de mettre sur le marché des produits « Sans BPA ».

En achetant local, on défend la petite agriculture et on fait du bien à sa santé.

En boudant les aliments importées du bout du monde, on peut à notre échelle lutter contre le réchauffement climatique.

En préférant prendre le temps de cuisiner, plutôt que d'acheter un plat préparé, on préserve sa santé, on protège l'environnement en limitant ses déchets, et bien souvent on économise !

Contact presse: Ludivine Ferrer

04 88 05 36 15 - ludivine.ferrer@asef-asso.fr